PRATIQUE

Amor guide les marcheurs dans le désert. (PHOTOS D.B.)

Jeûne mode d'emploi

POUR BIEN SE PRÉPARER au jeûne, il faut diminuer progressivement les quantités de nourriture. Quelques jours avant, il est conseillé de ne pas manger de viande et la veille, se contenter de fruits. Pendant un jeûne, sont bien sûr exclus les cigarettes, l'alcool et le café. Contre-indications : femmes enceintes ou qui allaitent, personnes sous traitement médicamenteux lourd ou souffrant de troubles psychiques ou du comportement alimentaire.

« La seule difficulté dans le jeûne se trouve dans la décision de le commencer », dixit Gisbert Bölling. La reprise alimentaire est également progressive. Et en Tunisie, c'est l'occasion de goûter d'excellents fruits à des prix très abordables.

Se rendre en Tunisie

Le point d'arrivée le plus proche de Douz est l'aéroport de Tozeur. Vols secs par Transavia ou Tunis Air. Prix du billet d'avion, environ 150€ aller-retour. Un passeport en cours de validité est exigé. Prix du séjour : 480€ la semaine, sans le vol. L'hébergement est possible en hôtel ou dans les tentes du campement. Une navette quotidienne est mise en place entre les deux sites. En journée, les températures avoisinent les 20 à 25°, le tee-shirt est alors conseillé, ainsi que des vêtements plus chauds pour la nuit et les débuts et fins de journées.

Situation sociale en Tunisie

Pour Gisbert, les risques sont très limités. Douz a connu une manifestation violente le jour du départ de la Révolution du jasmin, le 12 janvier 2011. Depuis la région est calme. Et l'économie tunisienne a bien besoin du tourisme pour affronter la crise sociale qu'elle traverse. Douz est une ville de 17 000 habitants, située au sud de la Tunisie, surnommée « la porte du Sahara ».

Organisateurs référencés

A part le bouche-à-oreille, on peut se référer au site, www.ffjr.com, qui regroupe les organisateurs agréés par la commission française et francophone de jeûne et randonnée. Ils souscrivent une charte de qualité et suivent une formation qualifiante.

Livre de Gisbert Bölling : « Le jeûne », aux éditions La Plage, 128 pages, 12€. Site de Gisbert Bölling pour les séjours en Tunisie et dans la Drôme : @ www.jeune-et-randonnee.com

La pratique de la randonnée est tout à fait compatible avec le jeûne, à condition de bien s'hydrater. (DOCUMENT REMIS)

JEÛNE ET RANDONNÉE EN TUNISIE

Se nourrir du désert

Le jeûne est une tradition ancienne. Aujourd'hui, il est surtout pratiqué pour des raisons diététiques, dans une société de surconsommation alimentaire. Petit tour dans le désert tunisien où Gisbert Bölling accueille depuis 15 ans des jeûneurs qui en plus, s'adonnent à la randonnée.

Quelques kilos de trop, une alimentation déséquilibrée, une vie sédentaire et stressante, sont autant de raisons qui ont poussé la Strasbourgeoise Sophie, 45 ans, à entreprendre un jeûne en Tunisie. Avant cela, elle avait déjà tenté l'expérience dans les Vosges. Mais cette fois-ci, elle recherchait également l'exotisme et la marche quotidienne.

« J'avais entendu parler de cette expérience et j'étais impatiente de la vivre », explique-t-elle. Par mail interposé, l'organisateur, Gisbert Bölling, lui a donné toutes les consignes pour se préparer. Car pour bien jeûner, il faut modifier progressivement son alimentation (voir rail ci-contre). Rassurée par tous ces conseils, elle se décide pour un séjour d'une semaine, fin janvier. Arrivée aux portes du désert, dans la ville de Douz, Sophie rejoint le groupe de jeûneurs pour prendre à pied la route du campement sous un soleil radieux.

« Je me souviendrai toujours de ces premiers pas dans le désert. Le ciel était d'une luminosité incroyable. On était au milieu de nulle part avec pour

La galette de pain, cuite dans la braise et le sable pour la rupture du jeûne.

Balade au milieu des palmiers avant de rejoindre le désert. (PHOTOS DOMINIQUE BECEA)

décor de magnifiques dunes de sable fin ! » En effet, le désert offre un cadre exceptionnel et dépaysant. Les journées sont consacrées à la marche, une douzaine de kilomètres sans forcer et sur terrain plat. Vers midi, les randonneurs font volontiers la sieste sous les palmiers, puis la balade continue jusqu'aux environs de 17 h, avec en fin de journée la dégustation d'un bouillon de légumes et un moment d'échanges avec l'accompagnateur.

« Pendant ce jeûne, j'ai été nourrie par la chaleur du soleil et la franche camaraderie du groupe. Et pendant qu'on marchait, on parlait des bons petits plats qu'on allait cuisiner en rentrant ! », s'amuse Sophie. Côté santé, c'est la pleine forme, plus de problèmes de digestion puisque son organisme était au repos. Elle a aussi retrouvé un sommeil de qualité, grâce à l'exercice physique. Et dans le campement, en plein milieu du désert, le silence était absolu. « L'organisme est au ralenti, ce qui permet de recharger les batteries », ajoute-t-elle convaincue. Une définition à laquelle Gisbert Bölling ajoute, « que le jeûne permet de rajeunir ! ».

Retour à l'essentiel

Marie, 66 ans, originaire de Saverne, a jeûné à Léoux dans la Drôme, où Gisbert et sa femme Gertrud organisent des séjours depuis 20 ans, quand ils ne sont pas en Tunisie. « De jeûner ramène à l'essentiel, on retrouve ses racines », raconte Marie. Intéressée par le concept « jeûne et randonnée », elle a particulièrement apprécié les marches qui contrairement à ce que l'on pourrait croire apportent de l'énergie. « Je me sentais bien et j'étais fière d'avoir réussi ce jeûne, malgré les moments de faiblesse. Il faut faire confiance à son corps qui est une merveilleuse machine », ajoute-t-elle.

Très en vogue dans les pays du Nord de l'Europe, la pratique du jeûne et de la randonnée a eu plus de mal à s'imposer en France. C'est chose faite maintenant. Cette offre dans l'Hexagone est complétée par des séjours dans le désert, notamment en Tunisie, où l'accueil des habitants a toujours été chaleureux, avant et après le « Printemps arabe ». ■

SIMONE GIEDINGER

GISBERT BÖLLING : UN PRÉCURSEUR

ALLEMANDS D'ORIGINE, et professeurs de sport, Gisbert Bölling et sa femme Gertrud, sont arrivés en France dans les années 70. Gisbert a commencé à s'intéresser au jeûne en 1990, lorsqu'il a entendu parler du concept « jeûne et randonnée » par une amie infirmière venue de l'Allemagne de l'Est après la chute du mur de Berlin.

C'est alors que le couple s'est lancé dans l'organisation de séjours dans la Drôme, puis en 1995, en Tunisie. Depuis, Gisbert Bölling se passionne pour le sujet et a publié de nombreux écrits dont un livre, en 2000, intitulé « Le jeûne » où il développe le principe de l'auto-restauration, ou autolyse, qui signifie que l'organisme puise dans ses réserves. « Le jeûne permet de régénérer les cellules et d'éliminer les toxines en introduisant volontairement un temps de disette pour « brûler » les réserves de graisse », explique Gisbert Bölling. Pour beaucoup de Français, l'idée de

Gisbert Bölling a été le premier à développer le concept « jeûne et randonnée ». (DOCUMENT REMIS)

jeûner est complètement incongrue, alors marcher en jeûnant, l'est encore davantage ! Et pourtant, les deux se complètent parfaitement. En matière de références, Gisbert n'hésite pas à citer l'un des plus célèbres jeûneurs, Ghandi, qui pendant des mois a traversé son pays en prêchant la non-violence et en consommant uniquement de l'eau citronnée avec du miel. Plus contemporain, l'ancien tennisman et chanteur, Yannick Noah, pratique le jeûne deux fois par an.

Signe de l'évolution des mentalités en France, l'intérêt grandissant des médias qui s'intéressent non seulement à l'aspect diététique du jeûne mais aussi à ses facultés curatives. Un documentaire sera diffusé sur Arte, le 29 mars prochain, à 22 h : « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? ». « C'est la première fois qu'une émission de télé française est consacrée à ce thème », commente Gisbert en précisant que la traduction littérale du titre en allemand est : « Le jeûne, un savoir ancestral ? ». Et quand on lui demande quelles sont les réactions les plus fréquentes des jeûneurs débutants, il rapporte leur propos : « C'est facile et naturel ! ». ■

S.G.